Jak zacząć

Wejdź na SZCZYT

Jak się przygotować na wyprawę w góry, by przeżyć wspaniałą przygodę, złapać dystans, poczuć wolność i swoje ciało.

TEKST: EWA PAGOWSKA

Nasze zainteresowanie górami rośnie lawinowo. I nie chodzi tylko o fascynację polskim himalaizmem, emocje związane z wyprawą na K2 lub tragedią na Nanga Parbat czy o dużą popularność biografii znanych himalaistów i historii nieprzyjaznych ośmiotysięczników. Coraz więcej osób ma ochotę poznawać góry (niekoniecznie te bardzo wysokie) na własną rękę – wybrać się na trekking czy spróbować wspinaczki. Biura podróży poszerzają swoją ofertę o takie aktywne wakacje, a Polacy szturmują Tatry. W zeszłym roku polska ich część przeżyła prawdziwe oblężenie – odwiedziło ją prawie 3,8 miliona Polaków, czyli o milion więcej niż 5 lat wcześniej. Czasem jednak kończy się tak, jak w popularnym na YouTubie filmie „Morskie Oko – droga do odkupienia" opartym na prawdziwej historii 45 turystów, którzy w grudniu po zmroku utknęli niedaleko Morskiego Oka i dzwonili po TOPR, bo nie wiedzieli, że zaprzęgi konne kursują tylko do 17.00. Czasem też można oglądać takie obrazki, jak na zdjęciach fotografa Bartłomieja Jureckiego, który siedząc przez trzy godziny na tatrzańskim szlaku i fotografując obuwie turystów, uwiecznił sporo balerinek, klapek, butów na wysokim obcasie i sandałków. Po górach chodzimy coraz częściej, ale nie zawsze rozsądnie. Zapytaliśmy więc cztery aktywne kobiety, które kochają górski trekking i uprawiają go od dzieciństwa, jak przygotować się do wędrówki, by wiosenna wyprawa była wielką przyjemnością, a nie walką o oddech czy wręcz przetrwanie.

Beata Sadowska

Dziennikarka, podróżniczka i propagatorka aktywnego stylu życia. Biega w maratonach, zdobyła Mont Blanc, jeździ na rowerze po górach i pływa na kite surfingu. Kocha Tatry i francuskie Alpy, w których spędza pół roku.

DLACZEGO WARTO CHODZIĆ PO GÓRACH?

Góry to przestrzeń, cisza, możliwość obcowania z przyrodą. Tu można spotkać się ze sobą: tą prawdziwą, bez maski, usłyszeć własne myśli, zatrzymać się, przerwać swój codzienny bieg. Góry uspokajają, koją. Są majestatyczne, niekoniecznie groźne. W nich zawsze czuję się dobrze. Z surową przyrodą mi po drodze. I z lodowatymi strumieniami – też. Chodzę po górach od zawsze. Kiedyś ze starszym bratem, który zabierał mnie w pakiecie z wielkim plecakiem ze stelażem i jeszcze większym śpiworem, teraz sama, z dziećmi i partnerem – Pawłem, który jest przewodnikiem wysokogórskim. Kocham też biegać w górach – tam prawie zawsze mi się chce! Zwłaszcza że w Alpach są fantastyczne ścieżki biegowe.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJAZDU W GÓRY?

Mierzmy siły na zamiary: jeśli przez ostatni rok nie wstawaliśmy zza biurka, nie zakładajmy, że jak rącza łania wbiegniemy na Rysy. Góry są wprawdzie dla każdego, ale do trekkingu trzeba podchodzić z głową. Przed wyjazdem zadbajmy więc o kondycję: częściej wybierajmy spacer zamiast jazdy autobusem, zacznijmy biegać albo idźmy na ćwiczenia. Koniecznie przygotujmy się do wysiłku fizycznego, jaki czeka nas w górach. Przyjemnie byłoby móc się ruszać po powrocie z wycieczki zamiast leczyć zakwasy, prawda? Poza tym zdobywanie szczytu i walka o oddech to wątpliwa przyjemność.

JAK SIĘ UBRAĆ NA WIOSENNĄ WYPRAWĘ W GÓRY?

Trzeba zadbać o odpowiednie obuwie: nie klapki, nie szpilki, nie trampki. Konieczne są górskie buty z porządną podeszwą, która nie będzie się ślizgać na kamieniach. Zawsze trzeba zabrać ze sobą cieplejszą bluzę i przeciwdeszczową kurtkę. Pogoda w górach bywa bardzo zmienna: to, że rano jest słońce, nie oznacza, że po południu nie zrobi się potwornie zimno i nie spadnie śnieg czy deszcz.

> „Kocham biegać po górach, tam prawie zawsze mi się chce! W Alpach są fantastyczne ścieżki biegowe".

CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA NA KILKUGODZINNĄ WYCIECZKĘ?

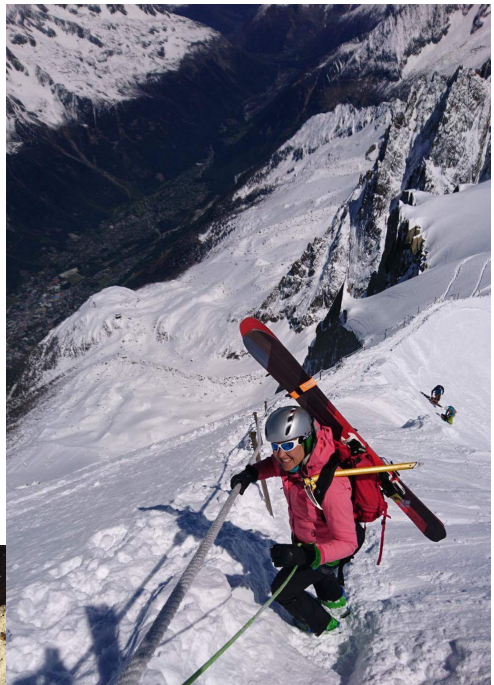
Ja zawsze pamiętam o naładowanym telefonie z wpisanym numerem służb ratunkowych, bo lepiej dmuchać na zimne. Zawsze mam też ze sobą wodę i orzechy – to świetne źródło energii, dużo lepsze niż słodki baton albo czekolada, która najpierw powoduje szybki skok cukru, a potem równie szybki jego spadek (i znów nie mamy siły). Zabierzmy też krem z filtrem i nakrycie głowy.

ZASADA, KTÓREJ TRZEBA PRZESTRZEGAĆ

Góry są piękne i przyjazne, pod warunkiem, że je szanujemy. W przeciwnym wypadku pokazują groźne oblicze. Nie wybaczają błędów. Nie lekceważmy ich: wyruszajmy na szlak przygotowani. Przed wyjściem trzeba się nie tylko dobrze ubrać, ale też odpowiednio spakować plecak i sprawdzić prognozę pogody. Od tego może zależeć nasze życie.

NAJWIĘKSZY BŁĄD

Każdy Polak zna się na piłce nożnej, polityce, no i oczywiście górach – taki wniosek można wyciągnąć chociażby czytając komentarze dotyczące polskiej wyprawy na K2. Tymczasem warto pamiętać, że nikt nie jest ekspertem w każdej dziedzinie, a w górach na pewno przydaje się pokora. Szarży ułańskiej w stylu „ja nie wejdę?!" nie polecam.



ZDJĘCIA: ISTOCK/GETTY/GALLO, ARCHIWUM PRYWATNE

Miłka Raulin

Magister inżynier trakcji elektrycznej, podróżniczka, miłośniczka wspinaczki wysokogórskiej i szybownictwa. Kiedy czytasz ten tekst, ona uczestniczy w wyprawie na Mount Everest. Gdy go zdobędzie, zostanie najmłodszą Polką (ma 34 lata), która zdobyła Koronę Ziemi.

DLACZEGO WARTO CHODZIĆ PO GÓRACH?

Góry, bez względu na to, czy są wysokie, czy niskie, pozwalają sprawdzić siebie. Trekking jest testem naszej osobowości. Tego, czy potrafimy się przygotować, zorganizować i zmobilizować. Wspaniale jest stanąć na szczycie, nawet pagórka, i cieszyć się pięknym widokiem, tą przestrzenią przed sobą. Góry dają też energię, dla mnie pobyt w nich jest przeżyciem mistycznym – rozmawiam z nimi i zachwycam się ich majestatem. Poza tym trekking poprawia kondycję, świetnie wpływa na serce i ciało – wzmacnia łydki i uda. A już pupę od chodzenia po górach to ma się jak ta lala.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJAZDU W GÓRY?

Najważniejsze to nie prowadzić siedzącego trybu życia. Jeśli ktoś uprawia jakiś sport, nie musi się dodatkowo przygotowywać do wędrówek po polskich górach. Jeśli jednak miałabym mu polecić jedną aktywność, to wybrałabym chodzenie po schodach. Raz w tygodniu w Warszawie zbierają się ludzie, którzy wspinają się na 42. piętro hotelu Mariott. Ja takich rundek po schodach na samą górę i z powrotem, teraz przed próbą wejścia na Mount Everest, robię kilkanaście, ale ci, którzy wybierają się np. w Tatry, niech zrobią minimum dwie. Nie dadzą rady? No nie! Jak to nie dadzą?! Jeśli ktoś chce chodzić po górach, niech przynajmniej spróbuje zmierzyć się z tym wyzwaniem. Może przecież robić sobie przerwy. Nie mniej ważne od przygotowania kondycyjnego jest przygotowanie mentalne (zwłaszcza jeśli mamy ambitne plany), wiara w to, że się uda, że wejdziemy na szczyt i będzie pięknie.

JAK SIĘ UBRAĆ NA WIOSENNĄ WYPRAWĘ W GÓRY

Najważniejsze są dobre buty za kostkę. One chronią staw skokowy, a pamiętajmy, że jego kontuzje są trudne do wyleczenia. Buty powinny być też dobrze dopasowane i zawiązane, żeby stopa nie przesuwała się do przodu podczas schodzenia i palce nie uderzały w cholewkę, bo konsekwencją może być schodzenie paznokci. Dobrze jest mieć na sobie bieliznę termoaktywną, jakiś polarek, spodnie i kurtkę. Przyda się przeciwdeszczowa i oddychająca, ale trzeba mieć świadomość, że jeśli będziemy iść w wielkiej ulewie, to i tak na pewno przemokniemy. Całkowicie wodoodporny jest chyba tylko worek foliowy. Dlatego wcale nie uważam zwykłej pelerynki, która kosztuje kilka złotych, za złe rozwiązanie. Przydają się też kijki, zwłaszcza podczas schodzenia.

CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA NA KILKUGODZINNĄ WYCIECZKĘ?

Termos z ciepłą herbatą, wodę (przynajmniej 2 litry), kanapki, banan, jabłko i drożdżówkę, naładowany telefon z aplikacją, w której możemy zaznaczyć swoją lokalizację. Do tego krem z filtrem, okulary przeciwsłoneczne, czapka, chustka i rękawiczki. Ja zawsze zabieram też zapasową parę skarpet. Plecak, w który to wszystko zapakujemy, powinien być wygodny – nic nie może się wrzynać czy wpijać.

ZASADA, KTÓREJ TRZEBA PRZESTRZEGAĆ

Ciesz się tym, co widzisz. Chłoń. Nie spiesz się. Nie staraj się bić rekordów. Góry nie są od tego. One mają relaksować i uczyć.

NAJWIĘKSZY BŁĄD

Bagatelizowanie pogody. Zakładanie, że wystarczą krótkie spodenki i T-shirt, że nie zmarzniemy, bo „przecież będziemy się ruszać". Wystarczy jednak, że na chwilę przystaniemy, by szybko zrobiło nam się zimno. Nie mówiąc już o tym, że pogoda przecież może się błyskawicznie zmienić.

Malwina Pilarska

Product owner i miłośniczka sportowego stylu życia. Trekking to jedna z wielu jej aktywności. Poza tym pływa na surfingu, wake'u i supie. Jeździ na rowerze i skiturach. Wspina się na sztucznej ściance i skałkach.

DLACZEGO WARTO CHODZIĆ PO GÓRACH?

Trekking to dla mnie powrót do prawdziwych wartości. Kiedy jestem w górach, mam szansę uspokoić głowę i przypomnieć sobie, co naprawdę liczy się w życiu. W mieście łatwo stracić dystans, pogubić się. Wszystkiego jest dużo – pokus, reklam, dużo osób robi dużo rzeczy, ludzie pędzą, wszystko dzieje się bardzo szybko. Łatwo zatracić się w codzienności i zgubić siebie, a w górach można odzyskać równowagę. One zapewniają mi relaks, życie w harmonii ze swoim organizmem oraz kontakt z naturą i bliskimi, bo na szlak zawsze wychodzę z siostrą, partnerem lub przyjaciółmi. Trekking to oczywiście także wysiłek fizyczny – fantastyczny trening na świeżym powietrzu. Można wreszcie przypomnieć sobie, po co mamy mięśnie!

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJAZDU W GÓRY?

Bez względu na to, jaką mamy kondycję, zawsze da się znaleźć szlak, który będziemy w stanie przejść. Ważne tylko, by wcześniej dobrze ocenić swoje możliwości. Jeśli człowiek dyszy, wchodząc po schodach, to lepiej niech od razu nie wybiera się na Kościelec, tylko może pójdzie nad Morskie Oko. Osobom bez doświadczenia, które prowadzą mało aktywny tryb życia, odradzam też chodzenie z dużym plecakiem od schroniska do schroniska. Na ich miejscu wybrałabym nocleg w jednym miejscu i stamtąd wyruszała codziennie na kilkugodzinne wycieczki. Trzeba też dobrze wybrać ludzi, z którymi jedziemy w góry, zorientować się wcześniej, jaką mają kondycję i cele, żeby nie gonić potem za nimi z wywieszonym językiem. Ja staram się być na co dzień bardzo aktywna – chodzę na fitness 3 razy w tygodniu, by mój organizm był wydolny. Właśnie po to, by kiedy nagle wpadnę na pomysł: „jadę na weekend w Tatry", nie martwić się tym, czy dam sobie radę, tylko mieć pewność, że będę czerpać przyjemność z wysiłku, a nie konać ze zmęczenia na szlaku.

"Trekking to powrót do prawdziwych wartości i najlepszy relaks".

JAK SIĘ UBRAĆ NA WIOSENNĄ WYPRAWĘ W GÓRY?

Obowiązkowe są porządne buty z membraną, które będą oddychać, ale nie przepuszczą wody – dzięki temu, jeśli wejdziemy w kałużę czy w śnieg, nadal będziemy mieć suche stopy. Skarpetki nie powinny być bawełniane, najlepsze są syntetyczne albo z wełny merynosów. Ważna jest też bielizna termoaktywna – koszulka i getry. Na nie zakładam spodnie softshellowe – chronią przed wiatrem i oddychają. Na koszulkę nakładam bluzę termoaktywną albo cienki polar, na to puchówkę. Trzeba też zabrać kurtkę przeciwdeszczową z membraną. Do tego czapka, szalik, rękawiczki i okulary przeciwsłoneczne.

CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA NA KILKUGODZINNĄ WYCIECZKĘ?

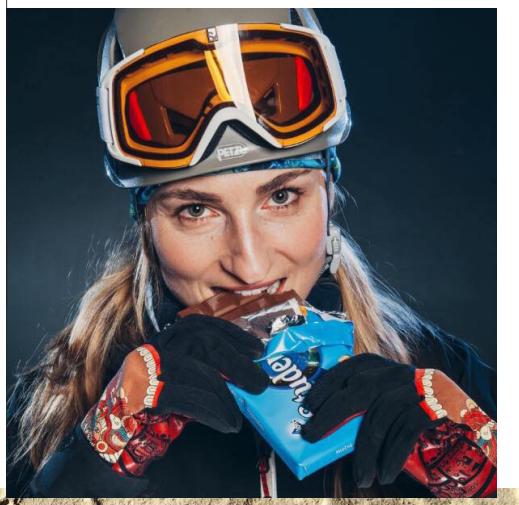
Ja często biorę wieloziarniste lub orzechowe batony, czasem czekoladę, kanapki, napój izotoniczny, termos z herbatą – naprawdę nieraz człowiek się potem cieszy, że jednak ją rano zaparzył. Warto wziąć też apteczkę – taką podstawową z bandażami, plastrami, folią NRC (termiczną używaną m.in. w ratownictwie) i nożyczkami. Ważna jest też czołówka (latarka na pasku, którą nosi się na głowie), żeby móc oświetlić sobie drogę. Do tego telefon i ewentualnie bank energii. Ja zawsze też czuję się spokojniejsza, jeśli mam ze sobą papierową mapę.

ZASADA, KTÓREJ TRZEBA PRZESTRZEGAĆ

Jeśli wychodzisz sama w góry, poinformuj kogoś, gdzie dokładnie się wybierasz, którym szlakiem i kiedy planujesz wrócić, a najlepiej idź na wycieczkę w towarzystwie.

NAJWIĘKSZY BŁĄD

Wyjście na szlak bez sprawdzenia, jak wymagająca jest trasa i jak trzeba się do niej przygotować. Zupełnie tego nie rozumiem – przecież zawsze można wcześniej zapytać przewodnika czy znajomego, który już był tam, dokąd idziemy. No i oczywiście fatalne jest chodzenie po górach w tych wszystkich sandałkach i klapkach.



Beata Zajkowska

Pilotka prowadząca grupy trekkingowe i zajmująca się organizowaniem wypraw m.in. do Nepalu, Indii, Gruzji i Kirgistanu w Klubie Podróży Horyzonty. Od dziecka chodzi po górach, często jeździ w Himalaje i Alpy, ale najchętniej wraca w Tatry.

DLACZEGO WARTO CHODZIĆ PO GÓRACH?

Góry dają energię i możliwość obcowania z naturą. Kiedy czuję, że codzienność mnie przytłacza, wyjeżdżam w góry, nawet na krótko, na 2–3 dni. Tam mogę wszystko przemyśleć i oczyścić umysł. Jestem gotowa jechać całą noc pociągiem, by rano wyruszyć w góry, a wieczorem lub następnego dnia wrócić do domu. Taki weekend jest jak tydzień wypoczynku.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJAZDU W GÓRY?

Myślę, że jeśli ktoś jest w miarę aktywny, to nie powinien mieć większych problemów podczas weekendowego trekkingu. Może warto jedynie trochę wzmocnić nogi, zwłaszcza uda, żeby nie było zakwasów i ból nie zniechęcił nas do gór. Moje przygotowanie to codzienna jazda do pracy na rowerze 17 km w jedną stronę. Robię to codziennie od wiosny do jesieni.

JAK SIĘ UBRAĆ NA WIOSENNĄ WYPRAWĘ W GÓRY?

Na cebulkę: bluzka z krótkim rękawem, na to kolejna – z długim albo koszula, potem polar i kurtka, która chroni przed deszczem i wiatrem. To, ile będziemy mieć warstw, zależy od tego, czy szybko marzniemy. Mnie wczesną wiosną wystarczy bluzka z długim rękawem z wełny merynosów, a na to cienka kurtka. Oczywiście w plecaku mam polar, a czasem też cienką puchówkę. Po to, by założyć je w schronisku, bo organizm podczas odpoczynku bardzo szybko się wychładza. Zabieram też rękawiczki, czapkę i buff, czyli wielofunkcyjny komin, który można nosić na szyi lub zrobić z niego nakrycie głowy. Konieczne są wygodne buty. Ja zawsze mam takie za kostkę, ale nie będę się upierać, że to najlepsze rozwiązanie. Znam osoby, które cały rok chodzą w butach o niższej cholewce i bardzo sobie to chwalą. Zimą jedynie zakładają stuptuty, czyli specjalne ochraniacze. Rodzaj butów zależy od tego, po jakich górach chcemy chodzić, np. Bieszczady można przejść w adidasach, pod warunkiem, że jest ładna pogoda, ale w Tatry, które są skaliste, już bym w takich butach nie pojechała.

CO WŁOŻYĆ DO PLECAKA NA KILKUGODZINNĄ WYCIECZKĘ?

Jeśli na trasie nie ma schroniska, powinniśmy zabrać kanapki, słodycze albo suszone owoce. Koniecznie wodę, a w chłodniejsze dni termos z herbatą. Dobrze też mieć ze sobą papierową mapę. Niby można ściągnąć na smartfon specjalne aplikacje z trasami, ale w górach często nie ma zasięgu. Na pewno warto zabrać małą apteczkę, w której będzie coś do opatrzenia rany. Nie zapominajmy też o wodoodpornym pokrowcu na plecak. Zachęcam również do zabrania specjalnych kijów trekkingowych (różnią się końcówką od kijów do nordic walkingu). Przydają się zwłaszcza podczas schodzenia, bo trochę odciążają stawy, głównie kolanowe.

ZASADA, KTÓREJ TRZEBA PRZESTRZEGAĆ

Nie chodź sama po szlakach, na których jest mało ludzi. Jeśli chcesz wyjść w góry wcześnie rano, co np. w Tatrach jest bardzo dobrym pomysłem, bo pozwala uniknąć tłumów, zapewnij sobie towarzystwo.

NAJWIĘKSZY BŁĄD

Brak przygotowania na zmianę pogody. Stosunkowo często widuję w górach osoby, które nie zabrały wody w upał czy są wyziębione, bo nieodpowiednio się ubrały. Często też przeceniamy własne siły. Jeśli ktoś wybiera się pierwszy raz w góry i sprawdza w przewodniku czy na mapie czas potrzebny na przejście jakiejś trasy, powinien doliczyć 50 proc. czasu – założyć, że jeśli na tabliczce jest informacja, że na szczyt wchodzi się 2 godziny, on dotrze tam za trzy, m.in. dlatego, że szacowany czas przejścia nie uwzględnia postojów.

„Warto zabrać kije trekkingowe. Przydadzą się podczas schodzenia".